

毎日を元気に過ごすために

# フレイル予防で 健康長寿!

フレイルとは、「加齢とともに心身の機能が低下した状態」のこと

適切な **栄養** + 口腔 **運動** **社会参加** で  
健康的な生活を送りましょう。



## 栄養

### 低栄養になっていませんか?

ポイント  
**1**

**1日10品目からまんべんなく食べる**  
できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。  
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

肉類 <input type="checkbox"/>		緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	
魚介類 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
卵 <input type="checkbox"/>		いも <input type="checkbox"/>	
大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>		果物 <input type="checkbox"/>	
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント  
**2**

**たんぱく質をしっかりと**  
肉・魚・卵・豆類は体の基本!

ポイント  
**3**

**栄養をしっかりと**  
朝昼夕食 + 副食(ヨーグルトや果物)で  
栄養バランスを!

ポイント  
**4**

**水分を十分に**  
のどが乾かなくてもこまめな  
水分補給を!

ポイント  
**5**

**食欲を増やすための工夫を**  
盛り付けや香辛料などのひと手間  
で食欲アップ!

## 口腔

… 歯やお口のお手入れも忘れずに …

● お口の中のお手入れ



● よくかんで食べる



● 定期的な  
歯科健診  
の受診



裏面も要チェックまる!



# 運動

## 最近歩く機会が減っていませんか？

- ウォーキングは取り組みやすい健康づくりです。
- 体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。
- 歩数を毎日カウントすると習慣化にもつながります。

### 1日あたりの歩数の目安

#### 男性

20～64歳  
9,000歩  
65歳以上  
7,000歩



#### 女性

20～64歳  
8,500歩  
65歳以上  
6,000歩



### 自宅でできる筋トレにも挑戦してみましょう



#### つま先立ち

##### ふくらはぎの筋力アップ

- (1) イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりともとの位置に戻す。



#### ひざ伸ばし

##### 太ももの筋力アップ

- (1) イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方にむける。
- (3) ゆっくりともとの位置まで戻す。

# 社会参加

## 人とのつながりを大切にしていますか？

### 外出をしましょう

- 食材の買い物、病院への定期通院なども、外出の機会となる社会参加です。
- 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながりますので1日1回以上は外出をしましょう。



### 人との交流をしましょう

- 人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。
- 週に1回以上は家族や友人と電話やメールなどで連絡をとりあひましょう。



### 地域活動に参加しましょう

- 地域の自治会活動、通いの場、シルバーボランティアなどへの参加で自身の経験を活かしてみませんか。
- 心の健康の維持や、認知機能を鍛える場にもなるため、月に1回以上は参加しましょう。

